MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

http://www.mta-online.com e-mail : humas_mta@yahoo.com Fax : 0271 661556

Jl. Serayu no. 12, Semanggi 06/15, Pasarkliwon, Solo, Kode Pos 57117, Telp. 0271 643288

Ahad, 12 September 2010 /03 Syawal 1431 Brosur No. : 1523/1563/IF

PUASA SUNNAH 1

[Cetak ulang]

Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (1)

1. Puasa enam hari di bulan Syawwal

عَنْ اَبِى اَيُّوْبَ اْلاَنْصَارِيِّ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ص قَالَ: مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ اَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ. مسلم ٢: ٨٢٢

Dari Abu Ayyub Al-Anshariy, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa puasa Ramadlan lalu ia iringi dengan puasa enam hari dari Syawwal, adalah (pahalanya) itu seperti puasa setahun". [HSR. Muslim juz 2, hal. 822]

عَنْ ثَوْبَانَ مَوْلَى رَسُوْلِ اللهِ ص عَنْ رَسُوْلِ اللهِ ص اَنَّهُ قَالَ: مَنْ صَامَ سِتَّةَ اَيَّامٍ بَعْدَ اْلفِطْرِ كَانَ تَمَامَ السَّنَةِ مَنْ جَاءَ بِاْلحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ اَمْثَالِهَا. ابن ماجه ١: ٥٤٧

Dari Tsauban bekas budak Rasulullah SAW dari Rasulullah SAW, beliau bersabda, "Barangsiapa puasa enam hari sesudah Hari Raya 'Iedul Fithri, adalah (serupa) sempurna setahun, (karena) barangsiapa mengerjakan kebaikan, maka ia mendapat pahala sepuluh kali ganda". [HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 547]

عَنْ ثَوْبَانَ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ص قَالَ: صِيَامُ شَهْرٍ بِعَشْرَةِ اَشْهُرٍ وَ سِتَّةِ اَيَّامٍ بَعْدَهُنَّ بِشَهْرَيْنِ فَذلِكَ تَمَامُ سَنَةٍ يَعْنِى شَهْرَ رَمَضَانَ وَ سِتَّةَ اَيَّامٍ بَعْدَهُ. الدارمى ٢: ٢١

Dari Tsauban bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Puasa sebulan (Ramadlan) pahalanya sama dengan sepuluh bulan, dan enam hari sesudahnya pahalanya sama dengan dua bulan. Maka yang demikian itu (pahalanya) sama dengan puasa setahun penuh. Yakni bulan Ramadlan dan enam hari sesudahnya (Syawwal). [HR. Darimiy juz 2 hal. 21]

Keterangan :

a. Nabi SAW menggembirakan ummatnya agar suka berpuasa enam hari di bulan Syawwal, dengan menyatakan bahwa orang yang berpuasa satu bulan dibulan Ramadlan kemudian berpuasa enam hari di bulan Syawwal, maka pahalanya semisal dengan puasa setahun.

   Pengertiannya demikian :

   Puasa Ramadlan (yang biasanya 30 hari) pahalanya senilai berpuasa 300 hari, karena tiap-tiap satu hari mendapat pahala 10 kali lipat. Dan 6 hari di bulan Syawwal senilai dengan puasa 60 hari, sehingga semuanya berjumlah 360 hari atau sama dengan 1 tahun.

b. Enam hari dalam bulan Syawwal itu tidak mesti harus berturut-turut yang dimulai dari tanggal 2 (tepat sehabis hari raya) sebagaimana yang biasa dikerjakan oleh ummat Islam pada umumnya. Karena tidak ada penjelasan yang tegas dari agama atau keterangan yang *sharih* (terang) dan *shahih* (kuat) dari agama. Dan kita tidak boleh membuat ketentuan sendiri dalam masalah 'ibadah. Jadi, boleh dan tetap dipandang sempurna oleh syara' bila kita mengerjakan berselang-seling maupun berturut-turut yang tidak dimulai tanggal 2 Syawwal (tepat sehabis hari raya), yang penting masih dalam bulan Syawwal. Kalaupun hendak mengerjakan tepat sehabis hari raya dengan berturut-turutpun tidak mengapa, asal tidak dengan keyakinan bahwa itulah cara yang paling sah yang dituntunkan oleh syara'.

c. Hadits riwayat Muslim yang dijadikan dalil puasa Syawwal tersebut ada sebagian ‘ulama yang menganggap lemah, karena di dalam sanadnya ada rawi Sa’ad bin Sa’id bin Qais yang dicela oleh sebagian ulama ahli hadits. Namun sebagian ‘ulama ahli hadits yang lain berpendapat bahwa celanya Sa’ad bin Sa’id bin Qais tersebut tidak sampai menyebabkan hadits itu menjadi dlaif (lemah). Lagi pula hadits riwayat Muslim itu dikuatkan oleh dua hadits berikutnya yang diriwayatkan Ibnu Majah dan Darimiy dimana dalam sanadnya tidak terdapat rawi Sa’ad bin Sa’id bin Qais yang dipermasalahkan tersebut. Jadi hadits itu tetap bisa dipakai sebagai dalil. [*Bagi yang ingin mengetahui identitas Sa’ad bin Sa’id bin Qais lebih lanjut silakan baca Tahdzibut-Tahdzib juz 3 hal. 408 no. 876, Mizanul I’tidal juz 2 hal. 120 no. 3109, Al-Jarhu wat Ta’dil juz 4 hal. 84 no. 370 dan Taqribut Tahdzib hal. 171 no. 2237*]. Walloohu a’lam.

2. Puasa 'Arafah

عَنْ اَبِى قَتَادَةَ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: صَوْمُ يَـــوْمِ عَرَفَـــةَ يُكَفِّرُ سَنَتَيْنِ مَاضِيَةً وَ مُسْتَقْبَلَةً. الجماعة الا البخارى و الترمذى

Dari Abu Qatadah ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Puasa pada hari ‘Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah) itu bisa menghapus dosa-dosa dua tahun, yaitu setahun yang lampau dan setahun yang akan datang". [HR. Jama'ah kecuali Bukhari dan Tirmidzi]

Puasa ‘Arafah ini disyariatkan bagi orang-orang yang tidak sedang melaksanakan Hajji. Sedang bagi yang sedang berhajji di Padang ‘Arafah, maka tidak diperkenankan melaksanakannya sebagaimana riwayat di bawah ini :

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ قَالَ: نَهَى رَسُوْلُ اللهِ ص عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ بِعَرَفَاتٍ. احمد و ابن ماجه

Dari Abu Hurairah, ia berkata, "Rasulullah SAW melarang puasa ‘Arafah di padang ‘Arafah". [HR. Ahmad dan Ibnu Majah]

3. Puasa Tasu'a dan 'Asyura’

Tasu'a ialah hari yang ke-9 dari bulan Muharram, sedang 'Asyura’ adalah hari yang ke-10 dari bulan tersebut.

عَنْ عَائِشَةَ رض قَالَتْ : كَانَتْ قُرَيْشٌ تَصُوْمُ عَاشُوْرَاءَ فِـــى الْجَاهِلِيَّةِ وَ كَانَ رَسُوْلُ اللهِ ص يَصُوْمُهُ. فَلَمَّا هَــاجَرَ اِلَـــى الْمَدِيْنَةِ صَامَهُ وَ اَمَرَ بِصِيَامِهِ فَلَمَّا فُرِضَ شَهْرُ رَمَضَانَ، قَالَ: مَنْ شَاءَ صَامَهُ وَ مَنْ شَاءَ تَرَكَهُ. البخارى و مسلم و الترمذى و ابو داود و ابن ماجه و احمد و مالك و الدارمى

Dari ‘Aisyah RA, ia berkata : Adalah kaum Quraisy berpuasa ‘Asyura’ pada masa jahiliyah dan Rasulullah SAW juga berpuasa. Maka setelah berhijrah ke Madinah, beliau tetap berpuasa ‘Asyura’ dan memerintahkan kepada para shahabat untuk berpuasa pada hari itu. Maka setelah diwajibkan puasa di bulan Ramadlan, lalu beliau bersabda, “Barangsiapa yang ingin berpuasa ‘Asyura’ silakan berpuasa, dan barangsiapa yang ingin meninggalkannya silakan tidak berpuasa”. [HR. Bukhari, Muslim, Tirmidzi, Abu Dawud, Ibnu Majah, Ahmad, Malik dan Darimiy]

عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ اَبِى سُفْيَانَ قَالَ: سَـــمِعْتُ رَسُـــوْلَ اللهِ ص يَقُوْلُ: اِنَّ هذَا يَوْمُ عَاشُوْرَاءَ وَ لَمْ يُكْتَبْ عَلَيْكُمْ صِيَامُهُ وَ اَنَا صَائِمٌ. فَمَنْ شَاءَ صَامَ وَ مَنْ شَاءَ فَلْيُفْطِرْ. البخارى و مسلم

Dari Mu’awiyah bin Abu Sufyan, ia berkata : Saya mendengar Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya hari ini adalah hari 'Asyura’ tetapi tidak diwajibkan atas kamu puasa hari ini, sedang aku berpuasa. Oleh sebab itu, barangsiapa ingin berpuasa silakan berpuasa, dan barangsiapa ingin tidak berpuasa, silakan tidak berpuasa". [HR. Bukhari dan Muslim]

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رض قَالَ : قَدِمَ رَسُوْلُ اللهِ ص الْمَدِيْنَةَ فَوَجَدَ الْيَهُوْدَ يَصُوْمُوْنَ يَوْمَ عَاشُوْرَاءَ فَسُئِلُوْا عَنْ ذلِكَ، فَقَالُوْا: هذَا الْيَوْمُ الَّذِيْ اَظْهَرَ اللهُ فِيْهِ مُوْسَى وَ بَنِيْ اِسْرَائِيْلَ عَلَى فِرْعَوْنَ، فَنَحْنُ نَصُوْمُهُ تَعْظِيْمًا لَهُ. فَقَالَ النَّبِيُّ ص: نَحْنُ اَوْلَى بِمُوْسَى مِنْكُمْ فَاَمَرَ بِصَوْمِهِ. البخارى و مسلم و الترمذى و ابو داود و ابن ماجه و احمد و الدارمى

Dari Ibnu 'Abbas RA, ia berkata : Ketika Rasulullah SAW tiba di Madinah, beliau mendapati orang-orang Yahudi berpuasa 'Asyura'. Lalu mereka ditanya (Rasulullah SAW) tentang hal itu. Maka jawab mereka, "Hari ini adalah suatu hari yang Allah memberikan kemenangan kepada Nabi Musa dan Bani Israil atas Fir'aun, maka kami berpuasa pada hari ini untuk mengagungkannya". Lalu Nabi SAW bersabda, "Kalau begitu kami lebih berhaq terhadap Nabi Musa daripada kalian". Kemudian beliau memerintahkan untuk berpuasa 'Asyura'. [HR. Bukhari, Muslim, Tirmidzi, Abu Dawud, Ibnu Majah, Ahmad dan Darimiy]

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رض يَقُوْلُ: حِيْنَ صَامَ رَسُوْلُ اللهِ ص يَوْمَ عَاشُوْرَاءَ وَ اَمَرَ بِصِيَامِهِ، قَالُوْا: يَا رَسُوْلَ اللهِ، اِنَّهُ يَوْمٌ تُعَظِّمُهُ الْيَهُوْدُ وَ النَّصَارَى. فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: فَاِذَا كَانَ الْعَامُ الْمُقْبِلُ اِنْ شَاءَ اللهُ صُمْنَا الْيَوْمَ التَّاسِعَ. قَالَ: فَلَمْ يَأْتِ الْعَامُ الْمُقْبِلُ حَتَّى تُوُفِّيَ رَسُوْلُ اللهِ ص. مسلم و ابو داود

Dari Ibnu 'Abbas RA, ia berkata : Ketika Rasulullah SAW berpuasa 'Asyura' (hari ke sepuluh) dan beliau memerintahkan untuk berpuasa pada hari itu, para shahabat berkata, "Ya Rasulullah, sesungguhnya hari itu adalah suatu hari yang diagung-agungkan oleh kaum Yahudi dan Nashara". Lalu Rasulullah SAW bersabda, "Jika aku masih hidup sampai tahun depan, insya Allah kami akan berpuasa Taasi'a (hari ke sembilan). Ibnu 'Abbas berkata, "Ternyata belum sampai tahun berikutnya beliau telah wafat". [HR. Muslim dan Abu Dawud]

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رض اَنَّ اَهْلَ الْجَاهِلِيَّةِ كَانُوْا يَصُوْمُوْنَ يَوْمَ عَاشُوْرَاءَ وَ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ص صَامَهُ وَ الْمُسْلِمُوْنَ قَبْلَ اَنْ يُفْتَرَضَ رَمَضَانُ. فَلَمَّا افْتُرِضَ رَمَضَانُ قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: اِنَّ عَاشُوْرَاءَ يَوْمٌ مِنْ اَيَّامِ اللهِ، فَمَنْ شَاءَ صَامَهُ، وَ مَنْ شَاءَ تَرَكَهُ. البخارى و مسلم و ابو داود و ابن ماجه و احمد و الدارمى

Dari 'Abdullah bin 'Umar RA, bahwasanya orang-orang di masa jahiliyah mereka berpuasa 'Asyura' dan bahwa Rasulullah SAW beserta kaum muslimin juga berpuasa pada hari itu ketika belum diwajibkan berpuasa Ramadlan. Maka ketika sudah diwajibkan berpuasa Ramadlan, Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya 'Asyura' itu adalah satu hari diantara hari-harinya Allah. Maka barangsiapa ingin berpuasa hendaklah ia berpuasa, dan barangsiapa yang ingin tidak berpuasa, silakan tidak berpuasa". [HR. Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Ibnu Majah, Ahmad dan Darimiy]

و فى لفظ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: لَئِنْ بَقِيْتُ اِلَى قَابِلٍ لَاَصُوْمَنَّ التَّاسِعَ. مسلم

Dan dalam satu lafadh, Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya kalau aku masih hidup sampai tahun depan, niscaya aku berpuasa hari ke-9 (bulan Muharram)". [HR. Muslim]

عَنْ اَبِى سَعِيْدِ اْلخُدْرِيّ رض قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: مَنْ صَامَ يَوْمَ عَرَفَةَ غُفِرَ لَهُ سَنَةٌ اَمَامَهُ وَ سَنَةٌ خَلْفَهُ. وَ مَنْ صَامَ عَاشُوْرَاءَ غُفِرَ لَهُ سَنَةٌ. الطبرانى فى الاوسط باسناد حسن

Dari Abu Sa'id Al-Khudriy RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa yang berpuasa 'Arafah, diampuni baginya (dosanya) setahun yang lalu dan setahun berikutnya. Dan barangsiapa yang berpuasa 'Asyura', diampuni baginya (dosanya) satu tahun". [HR. Thabrani, di dalam Al-Ausath dengan sanad hasan]

4. Puasa Sya'ban

عَنْ عَائِشَةَ اُمِّ اْلمُؤْمِنِيْنَ رض اَنَّهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُوْلُ اللهِ ص يَصُوْمُ حَتَّى نَقُوْلَ لاَ يُفْطِرُ، وَ يُفْطِرُ حَتَّى نَقُوْلَ لاَ يَصُوْمُ. وَمَا رَأَيْتُ رَسُوْلَ اللهِ ص اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ قَطُّ اِلاَّ رَمَضَانَ. وَمَا رَأَيْتُهُ فِى شَهْرٍ اَكْثَرَ مِنْهُ صِيَامًا فِى شَعْبَانَ. مسلم

Dari 'Aisyah Ummul Mukminin RA, ia berkata, "Adalah Rasulullah SAW berpuasa, sehingga kami mengira seolah-olah beliau tidak pernah berbuka. Dan (apabila) beliau tidak berpuasa, kami mengira seolah-olah beliau tidak pernah berpuasa. Dan saya tidak pernah melihat Rasulullah SAW berpuasa sebulan penuh melainkan di bulan Ramadlan, dan tidak pernah saya lihat beliau memperbanyak puasa pada bulan lain seperti bulan Sya'ban". [HSR. Muslim]

Keterangan :

Puasa dalam bulan Sya'ban ini tidak ada ketentuan jumlah hari dan tanggal-tanggalnya, hanya yang biasa dilakukan oleh Rasulullah SAW adalah kurang dari satu bulan. Tegasnya tidak satu bulan penuh.

5. Puasa Senin dan Kamis

قَالَتْ عَائِشَةُ: اِنَّ النَّبِيَّ ص كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ اْلاِثْنَيْنِ وَاْلخَمِيْسِ. الخمسة الا ابا داود

Telah berkata 'Aisyah, "Bahwasanya Nabi SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis". [HR. Khamsah kecuali Abu Dawud]

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رض اَنَّ النَّبِيَّ ص قَالَ: تُعْرَضُ اْلاَعْمَالُ كُلَّ اثْنَيْنِ وَ خَمِيْسٍ. فَاُحِبُّ اَنْ يُعْرَضَ عَمَلِى وَ اَنَا صَائِمٌ. احمد و الترمذى

Dari Abu Hurairah RA, bahwasanya Nabi SAW bersabda, "Amal-amal ditampakkan (dilaporkan) setiap hari Senin dan Kamis. Maka aku senang manakala amalku ditampakkan sedang aku berpuasa". [HR Ahmad dan Tirmidzi]

عَنْ اَبِى قَتَادَةَ رض اَنَّ النَّبِيَّ ص سُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ اْلاِثْنَيْنِ فَقَالَ: ذلِكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيْهِ وَ اُنْزِلَ عَلَيَّ فِيْهِ. احمد و البخارى و مسلم

Dari Abu Qatadah RA bahwasanya Nabi SAW ditanya tentang berpuasa di hari Senin. Maka beliau bersabda, "Hari Senin adalah hari kelahiranku dan hari diturunkannya wahyu kepadaku". [HR. Ahmad, Bukhari dan Muslim]

Bersambung..........